

PLANNING DES SÉANCES



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9h00					
10h00	Equilibre et prévention des chutes 9h15-10h15		Marche nordique 9h15-10h30	Réentraînement à l'effort 9h30-10h15	Marche nordique 9h15-10h30 Equilibre et prévention des chutes 9h45-10h45
11h00	Gym douce 10h30-11h15	Danse parkinson 10h30-12h	Pilates 10h-11h	Gym douce 10h30-11h15	
12h00		Gym douce 11h15-12h	Gym dynamique 11h15-12h		Gym douce 11h-11h45
13h00	Circuit training 12h15-13h	Méditation /relaxation 12h15-13h15	Circuit training 12h15-13h	Pilates 12h15-13h15	
14h00					
15h00	Gym grossesse/ Post partum 14h30-15h30	Gym douce 14h15-15h		Marche nordique 14h30-15h30	Réentraînement à l'effort 14h00-15h00
16h00		Equilibre et prévention des chutes 15h15-16h15		Equilibre et prév chutes 15h15-16h15	Réentraînement à l'effort 15h15-16h15
17h00	Réentraînement à l'effort 16h-17h		Réentraînement à l'effort 16h-17h		
18h00	Gym dynamique 17h30-18h15	Pilates 16h45-17h45	Gym dynamique 17h30-18h15	Pilates 17h-18h	Cardio-training 17h30-18h30
19h00			Danse art thérapie 17h-18h30 (1 sem sur 2)		
19h30			Pilates 18h30-19h30		